💥Maîtriser sa colère.

1289 – ⏪ Abû Hurayrah رضي الله عنه rapporte que le Messager d'Allah ﷺ a dit : « L'homme fort n'est pas celui qui terrasse les gens, mais celui qui se maîtrise dans la colère. »⏩ [Sahih] (1)

ENSEIGNEMENTS DU HADITH :

1 – La véritable force n'est pas la force musculaire et physique, mais la force abstraite, donc l'homme fort n'est pas celui qui terrasse à tous les coups les autres hommes forts. Le véritable homme fort est celui qui lutte contre son âme et la maîtrise lorsque la colère s'intensifie, il en tient les rênes et ne tombe pas dans un acte illicite comme l'agression, de même qu'il contrôle sa langue et ne prononce

aucune parole illicite comme l'insulte, la malédiction, la fausse accusation, ou autre.

2 – La colère est ancrée en l'homme, et lorsque survient ce qui la suscite, son âme s'agite de son for intérieur vers l'extérieur du corps, en raison de la volonté de se venger. Ainsi, l'homme fort est celui qui lutte contre cette agitation, la maîtrise, et l'empêche de réaliser ce qu'elle veut comme vengeance.

3 – Quant au hadith de Abû Hurayrah رضي الله عنه qui mentionne qu'un homme dit au Prophète ﷺ : « Conseille-moi. » Il lui répondit : « Ne te mets pas en colère. » l'homme répéta plusieurs fois sa requête et chaque fois le Prophète ﷺ lui répondit : « Ne te mets pas en colère. » (2) il signifie deux choses :

1) le Prophète ﷺ lui a recommandé de mettre en pratique ce qui lui donnera un bon comportement comme la clémence, la patience, la pudeur, l'endurance, l'indulgence, le pardon,

la maîtrise de la rage, et d’autres choses encore. Ceci car si l’âme se pare de ces caractères et qu’ils deviennent pour elle une habitude, cela la conduira à repousser la colère lorsque ses motifs d’apparition surviennent ;

2) le Prophète ﷺ lui a recommandé de ne pas mettre en pratique ce qu’implique la colère lorsqu’elle survient, mais de lutter contre son âme pour l’empêcher de faire ce qu’elle ordonne. Ceci, car lorsque la colère domine le fils d’Adam, c’est elle qui lui ordonne et interdit, et c’est pourquoi Allah ﷻ dit : { Et quand la colère de Mûsâ se tut } (3)

4 – Le mérite de la clémence, car Allah ﷻ dit : { ceux qui contiennent leur rage } (4) et Il dit : { ceux qui pardonnent après s’être mis en colère } (5) et le Prophète ﷺ a dit : « Celui qui contient sa rage, alors qu’il pouvait la mettre à exécution, Allah l’appellera devant toutes les créatures, et Il le fera choisir les houris qu’il désire. » (6) et les récits et sagesses que l’on rapporte des savants et sages en ce domaine sont très nombreux.

5 – La colère est de trois niveaux, deux extrêmes et une médiane : Le premier est la colère qui touche toute personne et n’empêche pas de se maîtriser. Dans cet état, les règles religieuses s’appliquent, et la preuve en est que le Prophète ﷺ a statué entre Az-Zubayr et son adversaire, alors qu’il était en colère, mais c’était une colère qui ne l’empêchait pas de se figurer le cas et d’appliquer les règles religieuses. Le deuxième est la colère intense en laquelle on ne sait ce qu’on dit et ce qu’on fait, et celui qui est en cet état, on ne prend pas en compte ses agissements, sauf en ce qui n’est pas conditionné par l’existence de la raison, comme le crime commis à l’encontre d’un personne, en quel cas il faut rendre justice à la personne lésée. Le troisième est la colère de degré médian, en laquelle on ne se contrôle pas, mais on sait ce que l’on dit et où on est, mais c’est comme si la colère contraignait à dire ou faire certaines choses. Cet état fait l’objet d’une divergence entre les savants quant à savoir si les agissements sont pris en compte, et l’avis prépondérant est qu’ils ne le sont pas.(7)

6 – La colère est de deux types :

1) si on se met en colère pour Allah ﷻ et la transgression de Ses interdits, c’est une colère louable, et le Prophète ﷺ se mettait en colère en ce cas ;

2) si la colère est provoquée par la volonté de se venger de celui qui cause un préjudice, Allah ﷻ a permis à la victime de se venger en disant : { la rétribution d’une mauvaise action sera une mauvaise action similaire} (8) mais Il a encouragé au pardon et à la maîtrise de la rage lorsqu’Il dit : {Mais quiconque pardonne et réforme, sa rétribution incombe à Allah } (9), et Il dit : { La bonne et la mauvaise actions ne sont pas semblables. Repousse (le mal) par ce qui est meilleur, et voilà que celui envers lequel tu avais une animosité devient tel un ami chaleureux. Mais cette qualité n’est donnée qu’à ceux qui patientent et elle n’est donnée qu’au possesseur d’une grâce immense. Et si Satan t’incite à agir autrement, alors cherche refuge auprès Allah, c’est Lui l’Audient, l’Omniscient. }(10) Ainsi, si on se met en colère

contre quelqu’un pour autre chose que la transgression des interdits d’Allah ﷻ, il faut pardonner, et s’abstenir de se venger. Allah ﷻ dit : { ceux qui contiennent leur rage et pardonnent aux gens } (11) c’est là une louange de ceux qui pardonnent à autrui, contiennent leur rage et leur colère sans la montrer. (12)

7 – Plusieurs moyens ont été rapportés pour remédier à la colère :

1) la recherche de refuge auprès d’Allah contre Satan le maudit, ainsi Allah ﷻ dit : { Et si Satan t’incite à agir autrement, alors cherche refuge auprès Allah } Deux hommes s’insultèrent en présence du Prophète ﷺ qui les voyait, et l’un d’eux fut si touché que son visage rougit et ses veines jugulaires enflèrent, et le Prophète ﷺ dit : « Je connais une parole qui, s’il la prononçait, dissiperait ce qu’il ressent: je cherche refuge auprès d’Allah contre Satan le maudit » (13)

2) accomplir les ablutions mineures ou majeures, car la colère émane de Satan qui a été créé à partir du feu qui est éteint par l’eau.

3) s’asseoir si on est debout, s’allonger si on est assis, jusqu’à ce que la colère se dissipe. (14)

📚**Source: [Boulough Al-Maram d’Al-Hafidh Ibn Hajar Al-ٸasqalânî avec les commentaire de cheikh ٸAbd Allah Al-Bassam agrémenté d’enseignement tirés des commentaires de cheikh Al-ٸUthaymin, Al-Fawzân, Ar-Râjihî. Authentification des hadiths et commentaire tirés des ouvrages de cheikh Al-Albani. Page 389 à 391 volume 3 (Éditions Tawbah)]**📚

(1) AI-Bukhârî (6114) et Muslim (2609).
(2) Al-Bukhârî (6116).
(3) Sourate AI-A’râf, v.154.
(4) Sourate Al-‘Imran, v.134.
(5) Sourate As-Shûrâ, v.37.

(6) At-Tirmidhî (2021).

(7) Sharh Bulûgh Al-Marâm, Livre des thèmes divers, cassette n°7.

(8) Sourate As-Shûrâ, v.40.

(9) Sourate As-Shûrâ, v.40.

(10) Sourate Fussilat, v.34-36.

(11) Sourate Al-‘Imran, v.134.

(12) Tas-Hil Al-Ilmâm (6/231)

(13) AI-Bukhârî (3282) et Muslim (2610).

(14) Tas-Hil Al-Ilmâm (6/232)